

ご好評につき  
第17弾  
開催！

住まいの修理  
リフォーム  
お気軽に  
ご相談ください

ユーダイ  
プチマルシェ

小さな市場

2025.12.5(金) 雨天決行

10:00～12:00 (株)ユーダイ前にて  
なくなり次第終了 (12:00以降は店内にて販売いたします)

イベント限定価格で販売します

和歌山 高銀みかん園 田口早生みかん

※お歳暮にぴったりの箱入りもございます。

花田製麺所 和歌山ラーメン

清瀬 横山さん 野菜いろいろ

気仙沼 わかめ、他

群馬 市川食品 こんにゃく、白滝、他

松ノ木 神子島米店 いなり、他

成田東 けやき亭 手作りクッキー

などなど…  
写真はイメージです

とにかくおいしい！  
美容・健康、  
かぜ予防に最適です。

どなたでもお気軽にお越しください！ お車でのご来場はご遠慮ください。

水と住まいのプロフェッショナル

YU-DAI

株式会社 ユーダイ

〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4

東京都指定給水・排水工事指定業者 <http://www.yu-dai.co.jp>

受付 03-5929-1805

営業時間／平日 8:30～17:30

土曜 9:00～17:00

定休日／日曜・祝日・第5土曜

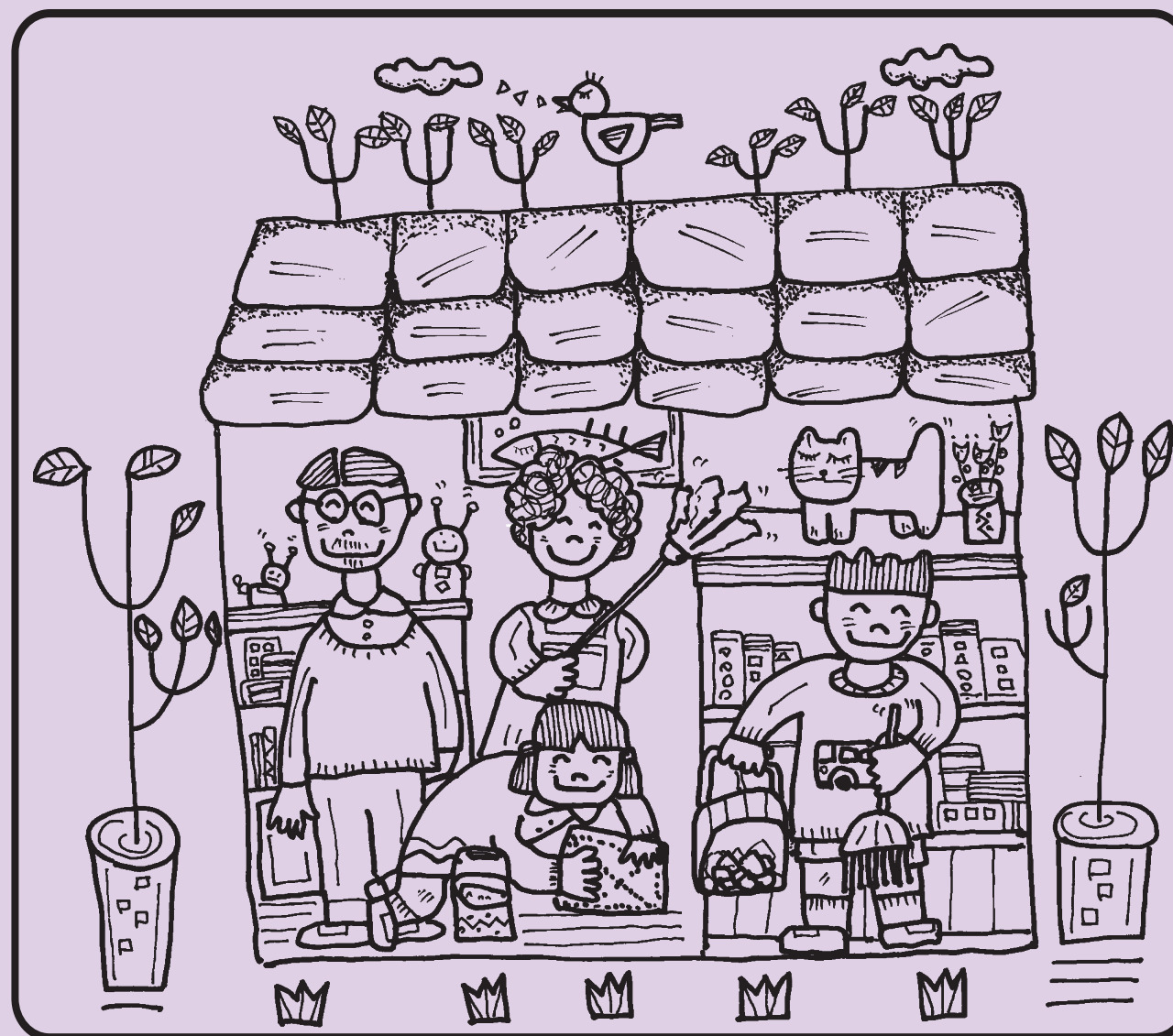
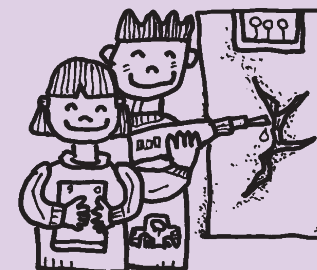


vol.  
61

「力を合わせて」

家族みんなで、協力し  
合って、小さな傷、汚  
れ、剥がれ等、住まい  
の小修繕をしています。  
徐々に、補修の技術力  
も高まってきました！

かわ  
ら版  
KAWARABAN  
2025.11



「床掃除は、朝一で」

家の中の埃は、家族が家で活動して  
いる間は、宙に舞い上がっています。  
皆が、寝静まってから、徐々に、埃  
が、床に落ち、溜まっていきます。  
そこで、朝一番の床掃除を、おス  
メしています。床の埃を掃除機で、

朝起きたら、吸い取っていきます。  
掃き掃除と拭き掃除を、同時にして  
くれる自動掃除機も普及してしま  
した。便利ですね。床周りがキレイに  
なってきますと、家中、スッキリし  
てきます。気持ちも、より爽やかに。

## 楽しい食事

### 旬の食材

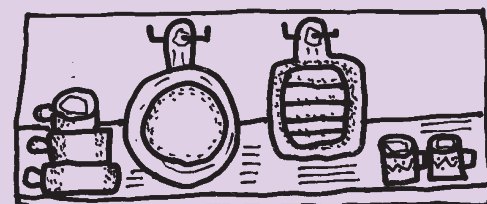
食物繊維やミネラルが多く、香りやうま味があるゴボウ。豚汁や筑前煮の他、すき焼きやサバの味噌煮にも。より美味しくなりますね。

### 「みんなでコロッケ作り」

ホクホクと甘いジャガイモで、コロッケを作ります。揚げたての香ばしい香り。お好みのソースで、いただきま〜す！



合挽肉、細かく切ったタマネギ、ニンジン、キノコの順に油で炒め、塩、胡椒をし、火が通ったら、小麦粉を振り入れ、牛乳を少し加え、具にとろみをつけます。ジャガイモを蒸して塩をし、つぶして具を混ぜ合わせ形を作り、小麦粉、卵液、パン粉をつけ、油で揚げます。辛し入りソースや、ゆで卵とタマネギとキュウリを、マヨネーズで和えたタルタルソースに、千切りキャベツも、たっぷり添えて。



### 食のコラム 「副菜で食卓を豊かに」

メインのおかず、脇役の副菜を添えますと、彩りや足りない栄養を補うことができます。残っている食材から使い、一、二品できますと、主菜も決めやすくなります。和え物やお浸し、きんぴらなどの自慢の副菜で、食卓をより豊かに。

## 住マイル通信

### 「ゆったり入浴」

シャワーだけを浴びるよりも、入浴した方が心身の疲れも取れやすくなりますね。浴室を改装し、脚が伸ばせる浴槽にしませんか？入浴しながら、ご自分で、指圧をしたり、マッサージやストレッチをします。お湯の温度は、40度ほどにして。備長炭を1、2kgほどネットに入れて、30分以上お湯の中に入れ、竹酢液等の天然ミネラル分豊富な入浴剤をキャップ3杯程入れます。温泉気分が味わえて、乾燥気味な肌にも、潤いが戻ってきます。浴室内の滑り止め、ケガ予防対策もして。



### 住まいの町医者

#### 「インテリアで季節感を」

インテリアを、季節毎に少しずつ変えてみませんか？敷物を替えたり、民芸細工やオブジェを飾ったり、カーテンの色合いを替えたり。家族の知恵やパワーをフル活用して、年末へ向けて、気分一新です。



### ■住まいの豆知識

#### 「わが家は、芸術一家」

秋も深まり、創作意欲も高まってきます。絵を描いたり、折り紙をしたり、模型を作ったり、裁縫をしたり。わが家は、芸術一家です。